

**PENYULUHAN BAHAYA MENGONSUMSI KARBOHIDRAT
SECARA BERLEBIHAN PADA SISWA/I SEKOLAH DASAR NEGERI
(SDN) SUNTER AGUNG 09 PAGI, JAKARTA UTARA**

Riong Seulina Panjaitan¹, Purwati², Rabima³, Zuraida Sagala⁴, Sutriningsih⁵, Rangki Astiani⁶, Risty Setyati⁷,
Rinata⁸, Rafael⁹, Nurul Asfia¹⁰, Violetta Djohansah¹¹, Andi Saidah¹².

¹⁻¹¹Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesia

¹²Fakultas Teknik, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesia

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan informasi ilmiah mengenai bahaya yang ditimbulkan akibat konsumsi karbohidrat yang berlebihan dan sumber-sumber karbohidrat. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Kegiatan pelaksanaan ini dilakukan dengan penyuluhan menggunakan media bantu slide *power point* (ppt) dan video. Mitra dari pengabdian masyarakat ini adalah siswa/i Kelas IV, SDN Sunter Agung 09, Jakarta Utara. Dari hasil kegiatan ini diperoleh adanya peningkatan pemahaman dari peserta kegiatan berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dari 43,47% menjadi 57,97%. Manfaat yang diperoleh adalah memberikan kesadaran kepada mitra abdimas untuk selektif dalam memilih makanan yang mengandung sumber karbohidrat dan mengonsumsi karbohidrat secara tepat.

Kata kunci : Karbohidrat; Diabetes; Penyuluhan

Abstract

This community service activity (PKM) aims to provide scientific information about the dangers caused by excessive consumption of carbohydrates and carbohydrate sources. The method of implementing the activities includes the preparation stage, implementation stage and evaluation stage. This implementation activity is carried out by counseling using the media as a slide, power point (ppt) and video. The target of this community service are Class IV students, SDN Sunter Agung 09, North Jakarta. From the results of this activity, it was found that there was an increase in the understanding of the participants based on the comparison of the results of the pre-test and post-test from 43.47% to 57.97%. The benefit obtained is to provide awareness to target of counseling to be selective in choosing foods that contain carbohydrate sources and consume carbohydrates appropriately.

Keywords: *carbohydrate, diabetes, counseling*

1. PENDAHULUAN

Karbohidrat adalah makronutrien (zat gizi) yang menjadi sumber energi bagi tubuh dan otak. Secara garis besar, karbohidrat ini dibagi menjadi dua yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana memiliki kandungan glukosa yang lebih sedikit dan mudah diserap jika dibandingkan dengan karbohidrat kompleks [Saputra, 2021]. Contoh sumber makanan yang mengandung karbohidrat kompleks adalah kentang, pisang, nasi merah, oatmeal dan ubi jalar [Anonim, 2022]. Sedangkan untuk sumber karbohidrat sederhana yaitu permen, kue dan biskuit, jus buah konsentrat, dan sereal sarapan [Anonim, 2019].

Kebutuhan karbohidrat masing-masing orang berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik yang dijalani, dan kondisi medis tertentu. Orang dewasa membutuhkan asupan karbohidrat sekitar 220-300 gram per hari. Karbohidrat dipecah menjadi glukosa (gula) dan disimpan dalam bentuk lemak di tubuh jika tidak dipergunakan langsung. Penumpukan lemak di dalam tubuh sebagai akibat konsumsi karbohidrat berlebihan dapat mengakibatkan resiko berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung [Putri, 2021]. Selain itu, juga dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh [Setiaji, 2020]. Konsumsi karbohidrat berlebihan mengakibatkan obesitas dan memicu resistensi terhadap insulin yang mendorong peningkatan resiko diabetes tipe-2 [Laksono, 2022].

Menurut data registrasi diabetes melitus tipe anak di UKK Endokrinologi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), diketahui sekitar 128 anak Indonesia menderita diabetes tipe-2 [Anonim, 2018]. Berdasarkan data tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan mengenai “Bahaya Karbohidrat Jika

Dikonsumsi Secara Berlebihan” kepada siswa/i kelas IV, Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sunter Agung 09, Jakarta Utara. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi ilmiah mengenai bahaya karbohidrat bila dikonsumsi secara berlebihan kepada siswa/i SD, sebagai upaya pencegahan peningkatan kasus penderita diabetes melitus di Indonesia.

2. METODE

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, ada beberapa tahapan persiapan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) kepada mitra abdimas yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap observasi, (3) tahap kerjasama dengan mitra abdimas, (4) tahap penyusunan materi abdimas. Pada tahap pertama yaitu tahap persiapan, tim PKM berkumpul bersama membahas topik kegiatan dan menentukan calon-calon potensial untuk mitra abdimas. Selanjutnya pada tahap kedua, tim PKM melakukan observasi keadaan mitra untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra dengan cara mendatangi pihak mitra abdimas untuk menyampaikan tujuan kegiatan sekaligus meminta izin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan. Kemudian, pada tahap kerjasama dengan mitra abdimas dimana para peserta mengikuti prosedur dan ketentuan yang diberikan oleh mitra abdimas untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Dan tahap akhir adalah kelompok tim PKM membagi tugas dalam penyusunan materi abdimas dan pembagian peran dalam pemaparan materi tersebut.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 05 Oktober 2022, oleh tim dosen PKM, Fakultas Farmasi beserta mahasiswa/i peserta mata kuliah Biokimia Grup Pagi T.A Gasal 2022/23, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta. Dengan sasaran (mitra) dari pengabdian masyarakat ini adalah siswa/i Kelas IV, SDN Sunter Agung 09 yang berlokasi di Jl. Sunter Permai Raya No.21, Sunter Agung, Tanjung Priok, Kota Jakarta

Utara, Provinsi DKI Jakarta, yang berjumlah 23 peserta.

Kegiatan ini terdiri dari edukasi mengenai bahaya karbohidrat dengan media bantu berupa slide *power point* (ppt) dan video animasi. Kegiatan ini melibatkan peran serta dari mahasiswa/i Prodi Farmasi Universitas 17 Agustus 1945, Kelas Biokimia Grup Pagi T.A Gasal 2022/23. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta abdimas (siswa/i SD) akan materi yang disampaikan. Hasil penilaian *pre* dan *post test* disajikan dalam tabel dan diagram untuk mengambil kesimpulan.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Durasi (menit)	Acara
1.	09:30 - 09:35 WIB	5 menit	Pembukaan dan pembacaan susunan acara
2.	09:35 - 09:49 WIB	5 menit	Sambutan Kepala Sekolah SDN Sunter Agung 09
3.	09:40 - 09:45 WIB	5 Menit	Sambutan dari Ketua Tim PKM
4.	09:45 - 09:50 WIB	5 Menit	Pemberian <i>Pre-Test</i>
5.	09:50 - 10:10	20 Menit	Pemaparan Materi
6.	10:10 - 10:15	5 Menit	Sesi Tanya Jawab
6.	10:15 - 10:20	5 Menit	Sesi Games
7.	10:20 - 10:25	5 menit	Pemberian <i>Post-Test</i>
8.	10: 25 - 10: 30	5 Menit	Penutup
9.	10:30 - 10:35	5 Menit	Sesi Dokumentasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini berjalan dengan sangat baik dan tepat waktu. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan yang mengusung topik “Bahaya Karbohidrat Jika Dikonsumsi Secara Berlebihan”. Pembukaan kegiatan PKM ini dilakukan oleh *Master of Ceremony* (MC), selanjutnya kata sambutan dari Kepala Sekolah SDN Sunter Agung 09 dan disusul dengan sambutan dari Ketua Tim PKM.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Selanjutnya, kegiatan PKM ini juga dan juga sekaligus mendukung program Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu bidang pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan peserta mata kuliah Biokimia Grup Pagi T.A Gasal 2022/23.

Tabel 2. Nama Mahasiswa/i Peserta Kuliah Biokimia Grup B, T.A Gasal 2021/2022

No.	Nama Tim Pelaksana	NPM
1	Septiana Berbara Blaon	2143050016
2	Liany Carolina Rambu Lika	2143050019
3	Risty Setyati Ashari	2143050010
4	Anisah Septiyani	2143050013

5	Laila Safa Asrianti	2143050009
6	Rafael	21430500012
7	Violetta Djohansah	2143050006
8	Mau'ulhayat Nurulah	2143050007
9	Saiful Anwar	2153050014
10	Agnes Manongga	2143050011
11	Kristian Derius Ardian	214305001
12	Syifa Alifia Indriani	2143050005
13	Nurul Asfia	2143050002
14	Rinata	2243087004
15	Nira Agesta	2243087018
16	Amy Mulyani	1743050015

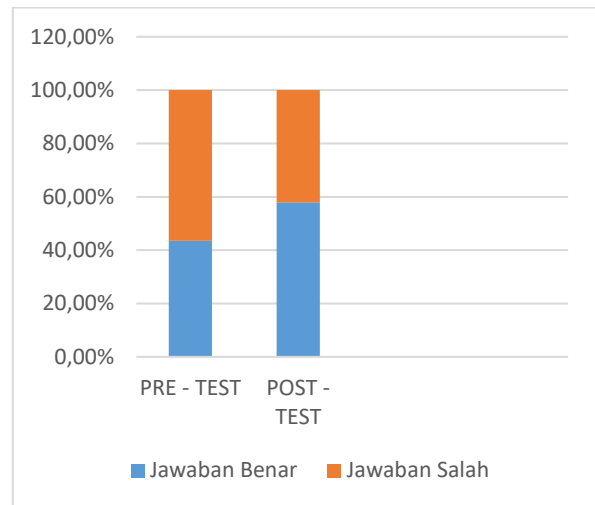
Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pre-test*. Setelah dilakukan *pre-test*, selanjutnya adalah pemberian materi. Materi penyuluhan disampaikan oleh tim PKM dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media bantu slide *power point* (ppt) dan video animasi. Materi yang disampaikan meliputi defenisi karbohidrat, sumber karbohidrat dan bahaya mengonsumsi karbohidrat secara berlebihan.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Lalu disusul dengan pemberian *games* dan *post-test* setelah penyampaian materi, tujuannya adalah untuk mengetahui pemahaman peserta setelah pemaparan

materi. Dan diakhiri dengan sesi dokumentasi.



Gambar 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Gambar 2 menjelaskan bahwa terjadi peningkatan pemahaman/pengetahuan siswa/i SD terhadap materi yang diberikan. Dari Gambar 2 tersebut dapat disimpulkan bahwa 57,97% siswa/i SD memahami materi penyuluhan yang diberikan dengan adanya peningkatan sebesar 14,5%. Hal ini juga sekaligus menyatakan bahwa materi penyuluhan ini tersampaikan dengan baik.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi ilmiah mengenai sumber-sumber karbohidrat yang memiliki efek berbahaya bagi tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Permasalahan yang terjadi selama ini adalah peserta abdimas kurang mengetahui bahaya karbohidrat yang selama ini sering mereka konsumsi secara berlebihan. Sesudah diberikan pengetahuan, banyak peserta abdimas yang menyadari bahwa mereka telah mengonsumsi sumber karbohidrat tertentu yang berbahaya bagi tubuh ketika dikonsumsi secara berlebihan. Salah satu faktor kecenderungan yang menjadi dasar dari perilaku seseorang untuk berperilaku baik adalah dengan adanya peningkatan pengetahuan [Fitriyani, 2022]. Pengetahuan yang baik

dapat menyadarkan masyarakat untuk lebih bijak dan selektif dalam memilih makanan-makanan yang mengandung karbohidrat.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada siswa/i SDN Sunter Agung 09 yang mengusung topik “Bahaya Karbohidrat Jika Dikonsumsi Secara Berlebihan” berhasil dilakukan dengan sangat baik. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan/pemahaman siswa/i SD kelas IV terhadap bahaya yang ditimbulkan akibat konsumsi karbohidrat secara berlebihan. Hal ini dibuktikan oleh perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu dari 43,47% menjadi 57,97%.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Saputra, Alvin., 2021. “Penting dan Baik Untuk Kesehatan! Ini Fungsi Karbohidrat Untuk Tubuh Manusia”, available at: <https://aido.id/health-articles/penting-dan-baik-untuk-kesehatan!-ini-fungsi-karbohidrat-untuk-tubuh-manusia/detail> diakses 01/11/2022.
- Anonim., 2022, “5 Sumber Karbohidrat Kompleks, Ini Manfaatnya Bagi Kesehatan”, available at: <https://www.sehataqua.co.id/karbohidrat-kompleks-adalah/> diakses 01/11/2022.
- Anonim., 2019, “Sumber Karbohidrat Sederhana dan Karbohidrat Kompleks”, available at: <https://www.sfidn.com/article/post/sumber-karbohidrat-sederhana-dan-karbohidrat-kompleks> diakses 01/11/2022.
- Putri, Adelia., 2021, “Mengenal Manfaat Karbohidrat, Jenis dan Resikonya”, available at: <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1292-mengenal-manfaat-karbohidrat-jenis-dan-risikonya> diakses 01/11/2022.
- Setiaji, Rr. Bamandhita Rahma., 2020, “Psst, 5 Hal Ini Yang Terjadi Ketika Anda Makan Terlalu Banyak Karbohidrat”, Available at: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/dampak-kelebihan-karbohidrat/>. diakses 01/11/2022.
- Laksono, Dimas., 2022, “Dampak Negatif Kelebihan Karbohidrat Bagi Tubuh”, available at: <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/akibat-kelebihan-karbohidrat> diakses 01/11/2022.
- Anonim., 2018, Mengapa Anak Bisa Kena Diabetes Tipe-2”, available at: <https://www.guesehat.com/mengapa-anak-bisa-kena-diabetes-tipe> diakses 01/11/2022.
- Fitriyani, Fara. 2022. Edukasi Pencegahan Stunting Pada Masyarakat di Desa Tamiang, Kabupaten Tangerang. *J. Abdimas Indonesia*. Vol.2, No.3, 310-315.